

# Květákové smaženky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 1

201 kalorií , 19 g cukrů , 3 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-smazenky>

## Příprava

Na drobno nasekaný květák smícháme s krupicí a žloutkem, solí, kořením a nakonec vmícháme z bílku tuhý sníh. Lžící vytváříme placičky, které popř. obalíme ve strouhance a osmažíme je po obou stranách dozlatova.

## Ingredience

- ✓ 30 g krupice vařené v mléce
- ✓ 80 g květáku
- ✓ troška muškátového květu
- ✓ 10 g strouhanky
- ✓ špetka soli
- ✓ 10 g tuku
- ✓ 1 vejce

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod

